



▶ トレーニング室利用の流れ (定員: 先着20名)
 利用時間/ 9:00 ~ 22:00

【ご用意していただく物】
 ・ トレーニングシューズ (室内専用)
 ・ トレーニングウェア (※ジパン・セーターなど・ベルト着用はNGです)

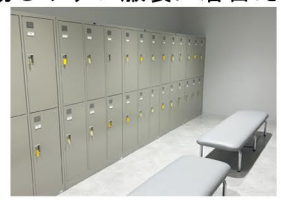
① 受付

空き状況を確認する



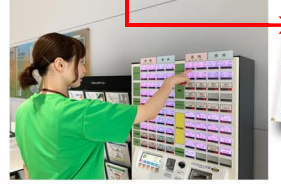
② 更衣室

運動しやすい服装に着替えます



③ チケットを購入する

受付に渡し番号札を受け取ります



市内/1時間150円・2時間300円
 市外/1時間210円・2時間420円



④ トレーニング室へ移動

トレーニングシューズに履き替えます

(番号札と同じ番号の靴箱に!)



▶ トレーニングルーム ※初めてのご利用の方は利用方法を簡単にご説明いたします (5分程度)

▶ 自分のペースでトレーニング

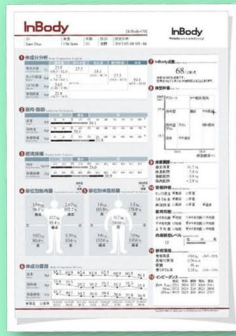


- 有酸素運動ゾーン
- 筋力トレーニングゾーン
- フリーウェイトゾーン
- ストレッチゾーン



▶ インボディ 現在のバランスを知りたい方

スタート時間が決まっています。
 (※別紙スケジュール参照)



○測定結果を見ながら
 トレーナーが
 ワンポイント
 アドバイスを行います

InBodyって何?
 筋肉量や体脂肪量、
 カラダの水分量など見かけや
 体重だけではわからない
 身体の成分について調べます。
 【結果項目】
 体成分分析・筋肉脂肪・部位別
筋肉量・部位別体脂肪量・内臓
 脂肪レベルなどわかります!



▶ スタートアップ / 20分

スタート時間が決まっています
 (※別紙スケジュール参照)

トレーニング室利用の説明

マシンの説明



自分のペースでスタート!



トレーニング終了
 番号札を受付に戻します



更衣室

シャワー室 (有料) あります



お疲れさまでした!!

▶ レッスン

スタート時間が決まっています (※別紙スケジュール参照)

▶ トレーニング室入口
 にある札を取ります

▶ トレーナーが
 レッスンを行います

無料で受けれるレッスン

- ストレッチ/30分
- 肩・膝・腰の運動/30分
- コアトレ/15分
- コンディショニング/15分

★各レッスン先着10名です

